

Étkezés	2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup></b> E: 195kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 10g, Só: 0,2g <b>Sajtos csiga<sup>1,7</sup></b> E: 230kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 1g, Só: 1,2g	<b>Vadmeggy ízű tea<sup>12</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Olasz csavart zsemle<sup>1</sup></b> E: 196kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Körözött<sup>7</sup></b> E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,4g <b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	<b>Tej<sup>7</sup></b> E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g <b>Korpás bagett<sup>1,6</sup></b> E: 158kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 1g, Só: 0,6g <b>Szarvasi pulykamájás<sup>6</sup></b> E: 101kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>TV paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Erdei gyümölcs tea<sup>12</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Zöldséges stangli tönkölylisztes<sup>1,7</sup></b> E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,8g <b>Natúr vajkrém<sup>7</sup></b> E: 32kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Kápia paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Tejeskávé<sup>7</sup></b> E: 176kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 11g, Só: 0,2g <b>Tönkölyös-hajdinás zsemle<sup>1,6</sup></b> E: 184kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Sajtkrém<sup>7</sup></b> E: 54kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,2g <b>Jégsaláta</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Ebéd</b> 	<b>Paradicsomleves<sup>1,3,9</sup></b> E: 145kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 5g, Só: 0,8g <b>Kukoricás sertéstokány</b> E: 160kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 1,1g <b>Párolt bulgur<sup>1</sup></b> E: 267kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	<b>Zöldborsóleves<sup>1,3,9</sup></b> E: 143kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 1,0g <b>Tejfölös burgonyafőzelék<sup>1,7</sup></b> E: 255kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 1g, Só: 0,9g <b>Csirke nuggets<sup>1</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,9g <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g	<b>Húsleves lúdgégével<sup>1,3,9</sup></b> E: 170kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 11g, Cuk: 4g, Só: 1,2g <b>Vajas sertésborda</b> E: 174kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Rizi-bizi</b> E: 272kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Káposzta saláta</b> E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 8g, Só: 0,6g	<b>Tavaszi rizsleves<sup>9</sup></b> E: 93kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 0,8g <b>Lencsefőzelék<sup>1,7,10</sup></b> E: 346kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 17g, CH: 41g, Cuk: 3g, Só: 0,9g <b>Sült virsli</b> E: 195kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	<b>Tejfölös zöldbableves<sup>1,3,7</sup></b> E: 145kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 4g, Só: 1,0g <b>Mákos tészta<sup>1</sup></b> E: 437kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 66g, Cuk: 1g, Só: 0,1g
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljes kiőrlésű búzakenyér<sup>1,6</sup></b> E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Margarin<sup>12</sup></b> E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Gépsonka</b> E: 38kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Kápia paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Margarin<sup>12</sup></b> E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Szeletelt sajt,Edami<sup>7</sup></b> E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Kaliforniai paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Teljes kiőrlésű búzakenyér<sup>1,6</sup></b> E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>zöldfűszeres kockasajt<sup>7</sup></b> E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g <b>Paradicsom</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	<b>Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Margarin<sup>12</sup></b> E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Főtt tojás<sup>3</sup></b> E: 112kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	<b>Sajtos omlós pogácsa<sup>1,3,7</sup></b> E: 194kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 0,8g <b>Mandarin</b> E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g
<b>Energia:</b>	1 195,20kcal	1 114,21kcal	1 243,22kcal	1 117,57kcal	1 245,74kcal
<b>Zsír:</b>	45,80g	39,83g	46,95g	52,13g	45,59g
<b>Telített zsírsav:</b>	12,48g	15,20g	12,72g	15,89g	15,76g
<b>Fehérje:</b>	45,81g	47,94g	64,42g	49,09g	38,75g
<b>Szénhidrát:</b>	142,34g	137,22g	136,92g	108,24g	165,33g
<b>Cukor:</b>	18,65g	11,71g	26,29g	6,37g	27,52g
<b>Só:</b>	5,51g	5,42g	5,58g	5,00g	2,97g
<b>Ca:</b>	263,09mg	401,38mg	513,50mg	90,91mg	494,18mg


**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Étkezés	2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup></b> E: 195kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 10g, Só: 0,2g <b>Sajtos csiga<sup>1,7</sup></b> E: 230kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 1g, Só: 1,2g	<b>Vadmeggy ízű tea<sup>12</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Olasz csavart zsemle<sup>1</sup></b> E: 196kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Körözött<sup>7</sup></b> E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,4g <b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	<b>Tej<sup>7</sup></b> E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g <b>Korpás bagett<sup>1,6</sup></b> E: 158kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 1g, Só: 0,6g <b>Szarvasi pulykamájás<sup>6</sup></b> E: 101kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>TV paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Erdei gyümölcs tea<sup>12</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Zöldséges stangli tönkölylisztes<sup>1,7</sup></b> E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,8g <b>Natúr vajkrém<sup>7</sup></b> E: 32kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Kápia paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Tejeskávé<sup>7</sup></b> E: 176kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 11g, Só: 0,2g <b>Tönkölyös-hajdinás zsemle<sup>1,6</sup></b> E: 184kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Sajtkrém<sup>7</sup></b> E: 54kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,2g <b>Jégsaláta</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Ebéd</b> <b>B</b>	<b>Kelbimbó leves<sup>1,7,9</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,9g <b>Vadas sertésborda<sup>1,7,9,10,12</sup></b> E: 246kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 11g, Cuk: 3g, Só: 1,6g <b>Spagetti<sup>1</sup></b> E: 350kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 66g, Cuk: 4g, Só: 0,2g	<b>Májgaluska leves<sup>1,3</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 3g, Só: 1,1g <b>Fokhagymás sertéssült<sup>1</sup></b> E: 174kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,1g <b>Tejfölös burgonyafőzelék<sup>1,7</sup></b> E: 255kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 1g, Só: 0,9g	<b>Hideg almaleves<sup>1,7,12</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 6g, Só: 0,3g <b>Hagymás-szalonnás sült csirke</b> E: 271kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 4g, Feh.: 14g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,3g <b>Rizi-bizi</b> E: 272kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Káposzta saláta</b> E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 8g, Só: 0,6g	<b>Tavaszi rizsleves<sup>9</sup></b> E: 93kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 0,8g <b>Hűsgombóc<sup>3</sup></b> E: 136kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,1g <b>Paradicsommártás<sup>1,9</sup></b> E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 6g, Só: 1,0g <b>Főtt burgonya</b> E: 172kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Banán</b> E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, Cuk: 24g, Só: 0,1g	<b>Lencseleves<sup>1,7,10</sup></b> E: 212kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 21g, Cuk: 2g, Só: 0,9g <b>Mákos nudli<sup>1</sup></b> E: 456kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,3g
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljes kiőrlésű búzakenyér<sup>1,6</sup></b> E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Margarin<sup>12</sup></b> E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Gépsonka</b> E: 38kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Kápia paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Margarin<sup>12</sup></b> E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Szeletelt sajt,Edami<sup>7</sup></b> E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Kaliforniai paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Teljes kiőrlésű búzakenyér<sup>1,6</sup></b> E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>zöldfűszeres kockasajt<sup>7</sup></b> E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g <b>Paradicsom</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	<b>Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Margarin<sup>12</sup></b> E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Főtt tojás<sup>3</sup></b> E: 112kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	<b>Sajtos omlós pogácsa<sup>1,3,7</sup></b> E: 194kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 0,8g <b>Mandarin</b> E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g
<b>Energia:</b>	1 349,47kcal	1 123,31kcal	1 307,16kcal	1 107,91kcal	1 331,67kcal
<b>Zsír:</b>	53,23g	44,13g	56,56g	31,76g	46,35g
<b>Telített zsírsav:</b>	17,28g	15,28g	17,11g	7,15g	15,55g
<b>Fehérje:</b>	52,89g	54,11g	48,05g	45,12g	42,68g
<b>Szénhidrát:</b>	156,93g	121,89g	157,59g	154,94g	163,74g
<b>Cukor:</b>	21,69g	7,83g	29,80g	33,66g	24,83g
<b>Só:</b>	5,59g	5,65g	4,12g	5,09g	4,05g
<b>Ca:</b>	415,35mg	411,36mg	509,90mg	107,45mg	474,85mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Étkezés	2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup></b> E: 205kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 28g, Cuk: 10g, Só: 0,2g <b>Sajtos csiga<sup>1,7</sup></b> E: 230kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 1g, Só: 1,2g	<b>Vadmeggy ízű tea<sup>12</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Olasz csavart zsemle<sup>1</sup></b> E: 196kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Körözött<sup>7</sup></b> E: 99kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,5g <b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	<b>Tej<sup>7</sup></b> E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g <b>Korpás bagett<sup>1,6</sup></b> E: 158kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 1g, Só: 0,6g <b>Szarvasi pulykamájás<sup>6</sup></b> E: 101kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>TV paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Erdei gyümölcs tea<sup>12</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Zöldséges stangli tönkölylisztes<sup>1,7</sup></b> E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,8g <b>Natúr vajkrém<sup>7</sup></b> E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g <b>Kápia paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Tejeskávé<sup>7</sup></b> E: 185kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 11g, Só: 0,2g <b>Tönkölyös-hajdinás zsemle<sup>1,6</sup></b> E: 184kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Sajtkrém<sup>7</sup></b> E: 72kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,3g <b>Jégsaláta</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Ebéd</b> 	<b>Paradicsomleves<sup>1,3,9</sup></b> E: 173kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 6g, Só: 1,0g <b>Kukoricás sertéstokány</b> E: 189kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 4g, Cuk: 3g, Só: 1,2g <b>Párolt bulgur<sup>1</sup></b> E: 276kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	<b>Zöldborsóleves<sup>1,3,9</sup></b> E: 179kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 1,1g <b>Tejfölös burgonyafőzelék<sup>1,7</sup></b> E: 302kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 41g, Cuk: 1g, Só: 0,9g <b>Csirke nuggets<sup>1</sup></b> E: 152kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 1,2g <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g	<b>Húsleves lúdgégével<sup>1,3,9</sup></b> E: 194kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 1,3g <b>Vajas sertésborda</b> E: 205kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Rizi-bizi</b> E: 281kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Káposzta saláta</b> E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 11g, Só: 0,7g	<b>Tavaszi rizsleves<sup>9</sup></b> E: 111kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 0,9g <b>Lencsefőzelék<sup>1,7,10</sup></b> E: 400kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 20g, CH: 48g, Cuk: 3g, Só: 1,0g <b>Sült virsli</b> E: 276kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 9g, Feh.: 11g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	<b>Tejfölös zöldbableves<sup>1,3,7</sup></b> E: 174kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 1,5g <b>Mákos tészta<sup>1</sup></b> E: 519kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 80g, Cuk: 1g, Só: 0,2g
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljes kiőrlésű búzakenyér<sup>1,6</sup></b> E: 174kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Margarin<sup>12</sup></b> E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Gépsonka</b> E: 38kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Kápia paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> E: 172kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Margarin<sup>12</sup></b> E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Szeletelt sajt,Edami<sup>7</sup></b> E: 124kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Kaliforniai paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Teljes kiőrlésű búzakenyér<sup>1,6</sup></b> E: 174kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>zöldfűszeres kockasajt<sup>7</sup></b> E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,3g <b>Paradicsom</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	<b>Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> E: 172kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Margarin<sup>12</sup></b> E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Főtt tojás<sup>3</sup></b> E: 225kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,5g <b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	<b>Sajtos omlós pogácsa<sup>1,3,7</sup></b> E: 194kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 0,8g <b>Mandarin</b> E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g
<b>Energia:</b>	1 328,22kcal	1 336,73kcal	1 389,32kcal	1 451,88kcal	1 383,11kcal
<b>Zsír:</b>	51,28g	49,30g	53,17g	72,75g	50,57g
<b>Telített zsírsav:</b>	13,31g	18,62g	14,21g	22,35g	17,54g
<b>Fehérje:</b>	50,25g	59,09g	71,85g	67,45g	42,75g
<b>Szénhidrát:</b>	157,90g	159,55g	151,04g	126,29g	183,94g
<b>Cukor:</b>	19,88g	12,44g	30,38g	7,67g	29,16g
<b>Só:</b>	6,16g	6,28g	6,39g	6,42g	3,56g
<b>Ca:</b>	267,14mg	504,33mg	569,20mg	127,24mg	559,83mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Étkezés	2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó<sup>7</sup></b> E: 205kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 28g, Cuk: 10g, Só: 0,2g <b>Sajtos csiga<sup>1,7</sup></b> E: 230kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 1g, Só: 1,2g	<b>Vadmeggy ízű tea<sup>12</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Olasz csavart zsemle<sup>1</sup></b> E: 196kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Körözött<sup>7</sup></b> E: 99kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,5g <b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	<b>Tej<sup>7</sup></b> E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g <b>Korpás bagett<sup>1,6</sup></b> E: 158kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 1g, Só: 0,6g <b>Szarvasi pulykamájás<sup>6</sup></b> E: 101kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>TV paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Erdei gyümölcs tea<sup>12</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Zöldséges stangli tönkölylisztes<sup>1,7</sup></b> E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,8g <b>Natúr vajkrém<sup>7</sup></b> E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g <b>Kápia paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Tejeskávé<sup>7</sup></b> E: 185kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 11g, Só: 0,2g <b>Tönkölyös-hajdinás zsemle<sup>1,6</sup></b> E: 184kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Sajtkrém<sup>7</sup></b> E: 72kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,3g <b>Jégsaláta</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Ebéd</b> <b>B</b>	<b>Kelbimbó leves<sup>1,7,9</sup></b> E: 156kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 5g, Só: 1,0g <b>Vadas sertésborda<sup>1,7,9,10,12</sup></b> E: 287kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 17g, CH: 13g, Cuk: 3g, Só: 1,8g <b>Spagetti<sup>1</sup></b> E: 358kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 66g, Cuk: 4g, Só: 0,2g	<b>Májgaluska leves<sup>1,3</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 13g, Cuk: 3g, Só: 1,1g <b>Fokhagymás sertéssült<sup>1</sup></b> E: 203kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 7g, Cuk: 1g, Só: 1,3g <b>Tejfölös burgonyafőzelék<sup>1,7</sup></b> E: 302kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 41g, Cuk: 1g, Só: 0,9g	<b>Hideg almaleves<sup>1,7,12</sup></b> E: 156kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 23g, Cuk: 7g, Só: 0,4g <b>Hagymás-szalonnás sült csirke</b> E: 317kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 13g, Cuk: 2g, Só: 0,4g <b>Rizi-bizi</b> E: 281kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Káposzta saláta</b> E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 11g, Só: 0,7g	<b>Tavaszi rizsleves<sup>9</sup></b> E: 111kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 0,9g <b>Húsgombóc<sup>3</sup></b> E: 162kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,4g <b>Paradicsommártás<sup>1,9</sup></b> E: 141kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 21g, Cuk: 6g, Só: 1,1g <b>Főtt burgonya</b> E: 215kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Banán</b> E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, Cuk: 24g, Só: 0,1g	<b>Lencseleves<sup>1,7,10</sup></b> E: 247kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 1,1g <b>Mákos nudli<sup>1</sup></b> E: 541kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 66g, Cuk: 0g, Só: 1,5g
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljes kiőrlésű búzakenyér<sup>1,6</sup></b> E: 174kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Margarin<sup>12</sup></b> E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Gépsonka</b> E: 38kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Kápia paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> E: 172kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Margarin<sup>12</sup></b> E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Szeletelt sajt,Edami<sup>7</sup></b> E: 124kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Kaliforniai paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Teljes kiőrlésű búzakenyér<sup>1,6</sup></b> E: 174kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>zöldfűszeres kockasajt<sup>7</sup></b> E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,3g <b>Paradicsom</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	<b>Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű<sup>1,6</sup></b> E: 172kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Margarin<sup>12</sup></b> E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Főtt tojás<sup>3</sup></b> E: 225kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,5g <b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	<b>Sajtos omlós pogácsa<sup>1,3,7</sup></b> E: 194kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 0,8g <b>Mandarin</b> E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g
<b>Energia:</b>	1 491,73kcal	1 323,09kcal	1 463,08kcal	1 398,57kcal	1 478,79kcal
<b>Zsír:</b>	59,90g	53,22g	63,97g	45,34g	50,82g
<b>Telített zsírsav:</b>	18,70g	18,57g	19,36g	10,62g	17,10g
<b>Fehérje:</b>	57,68g	64,06g	53,17g	61,37g	46,92g
<b>Szénhidrát:</b>	171,24g	140,43g	174,88g	179,86g	182,26g
<b>Cukor:</b>	22,87g	8,97g	34,19g	35,19g	25,76g
<b>Só:</b>	6,35g	6,36g	4,86g	6,31g	4,48g
<b>Ca:</b>	438,20mg	516,09mg	563,59mg	148,16mg	534,45mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Középkolász A

Étlap

2026. február 23 - 2026. február 27

2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek
<p><b>Paradicsomleves</b><sup>1,3,9</sup> E: 190kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 6g, Só: 1,2g</p> <p><b>Kukoricás sertéstokány</b> E: 217kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 1,4g</p> <p><b>Párolt bulgur<sup>1</sup></b> E: 362kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p><b>Zöldborsóleves</b><sup>1,3,9</sup> E: 216kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 22g, Cuk: 1g, Só: 1,1g</p> <p><b>Tejfölös burgonyafőzelék</b><sup>1,7</sup> E: 338kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 47g, Cuk: 1g, Só: 0,9g</p> <p><b>Csirke nuggets<sup>1</sup></b> E: 190kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű búzakenyér ebédhez</b><sup>1,6</sup> E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Húsleves lúdgégével</b><sup>1,3,9</sup> E: 202kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 14g, Cuk: 5g, Só: 1,4g</p> <p><b>Vajás sertésborda</b> E: 253kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p> <p><b>Rizi-bizi</b> E: 338kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Káposzta saláta</b> E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 13g, Só: 0,9g</p>	<p><b>Tavaszi rizsleves</b><sup>9</sup> E: 131kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 1,1g</p> <p><b>Lencsefőzelék</b><sup>1,7,10</sup> E: 454kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 23g, CH: 55g, Cuk: 3g, Só: 1,1g</p> <p><b>Sült virsli</b> E: 295kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 9g, Feh.: 11g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</p>	<p><b>Tejfölös zöldbableves</b><sup>1,3,7</sup> E: 181kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 5g, Só: 1,8g</p> <p><b>Mákos tészta<sup>1</sup></b> E: 563kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 87g, Cuk: 1g, Só: 0,2g</p>
<p>Energia: 769,10kcal Zsír: 26,27g Telített zsírsav: 2,30g Fehérje: 30,92g Szénhidrát: 95,47g Cukor: 9,34g Só: 3,40g Ca: 27,36mg</p>	<p>Energia: 867,95kcal Zsír: 31,89g Telített zsírsav: 7,34g Fehérje: 34,85g Szénhidrát: 106,21g Cukor: 2,57g Só: 4,22g Ca: 119,14mg</p>	<p>Energia: 866,39kcal Zsír: 31,67g Telített zsírsav: 3,33g Fehérje: 52,70g Szénhidrát: 89,74g Cukor: 18,01g Só: 4,22g Ca: 164,14mg</p>	<p>Energia: 880,19kcal Zsír: 49,90g Telített zsírsav: 14,17g Fehérje: 36,03g Szénhidrát: 68,38g Cukor: 5,06g Só: 4,17g Ca: 71,31mg</p>	<p>Energia: 744,00kcal Zsír: 27,31g Telített zsírsav: 6,55g Fehérje: 20,77g Szénhidrát: 101,47g Cukor: 6,03g Só: 2,00g Ca: 69,05mg</p>



**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek
<p><b>Kelbimbó leves<sup>1,7,9</sup></b> E: 176kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 5g, Só: 0,3g</p> <p><b>Vadas sertésborda<sup>1,7,9,10,12</sup></b> E: 326kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 20g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 2,5g</p> <p><b>Spagetti<sup>1</sup></b> E: 439kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 80g, Cuk: 5g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Májgaluska leves<sup>1,3</sup></b> E: 175kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 15g, Cuk: 4g, Só: 1,1g</p> <p><b>Fokhagymás sertéssült<sup>1</sup></b> E: 248kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,4g</p> <p><b>Tejfőlös burgonyafőzelék<sup>1,7</sup></b> E: 338kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 47g, Cuk: 1g, Só: 0,9g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű búzakenyér ebédhez<sup>1,6</sup></b> E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Hideg almaleves<sup>1,7,12</sup></b> E: 170kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 26g, Cuk: 7g, Só: 0,5g</p> <p><b>Hagymás-szalonnás sült csirkecomb filé</b> E: 265kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 5g, Feh.: 15g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,4g</p> <p><b>Rizi-bizi</b> E: 338kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Káposzta saláta</b> E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 13g, Só: 0,9g</p>	<p><b>Tavaszi rizsleves<sup>9</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 1,1g</p> <p><b>Húsgombóc<sup>3</sup></b> E: 184kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 1,6g</p> <p><b>Paradicsommártás<sup>1,9</sup></b> E: 170kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 7g, Só: 1,2g</p> <p><b>Főtt burgonya</b> E: 215kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Banán</b> E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, Cuk: 24g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Lencseleves<sup>1,7,10</sup></b> E: 276kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 5g, Feh.: 12g, CH: 29g, Cuk: 2g, Só: 1,3g</p> <p><b>Mákos nudli<sup>1</sup></b> E: 605kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 15g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 1,7g</p>
<p>Energia: 940,42kcal Zsír: 36,58g Telített zsírsav: 8,20g Fehérje: 39,04g Szénhidrát: 106,91g Cukor: 13,40g Só: 3,09g Ca: 217,53mg</p>	<p>Energia: 884,91kcal Zsír: 36,66g Telített zsírsav: 7,16g Fehérje: 41,20g Szénhidrát: 90,50g Cukor: 6,84g Só: 4,18g Ca: 148,06mg</p>	<p>Energia: 846,15kcal Zsír: 37,57g Telített zsírsav: 8,84g Fehérje: 28,56g Szénhidrát: 104,65g Cukor: 22,00g Só: 2,68g Ca: 154,31mg</p>	<p>Energia: 804,73kcal Zsír: 21,05g Telített zsírsav: 1,81g Fehérje: 29,36g Szénhidrát: 120,27g Cukor: 32,76g Só: 4,14g Ca: 93,78mg</p>	<p>Energia: 881,45kcal Zsír: 29,20g Telített zsírsav: 6,37g Fehérje: 26,81g Szénhidrát: 102,19g Cukor: 2,49g Só: 2,96g Ca: 42,98mg</p>




**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Felnőtt A

Étlap

2026. február 23 - 2026. február 27

2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek
<p><b>Paradicsomleves</b><sup>1,3,9</sup> E: 190kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 6g, Só: 1,2g</p> <p><b>Kukoricás sertéstokány</b> E: 217kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 1,4g</p> <p><b>Párolt bulgur<sup>1</sup></b> E: 362kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p><b>Zöldborsóleves</b><sup>1,3,9</sup> E: 216kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 22g, Cuk: 1g, Só: 1,1g</p> <p><b>Tejfölös burgonyafőzelék</b><sup>1,7</sup> E: 338kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 47g, Cuk: 1g, Só: 0,9g</p> <p><b>Csirke nuggets<sup>1</sup></b> E: 190kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű búzakenyér ebédhez</b><sup>1,6</sup> E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Húsleves lúdgégével</b><sup>1,3,9</sup> E: 202kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 14g, Cuk: 5g, Só: 1,4g</p> <p><b>Vajás sertésborda</b> E: 253kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p> <p><b>Rizi-bizi</b> E: 338kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Káposzta saláta</b> E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 13g, Só: 0,9g</p>	<p><b>Tavaszi rizsleves</b><sup>9</sup> E: 131kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 1,1g</p> <p><b>Lencsefőzelék</b><sup>1,7,10</sup> E: 454kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 23g, CH: 55g, Cuk: 3g, Só: 1,1g</p> <p><b>Sült virsli</b> E: 295kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 9g, Feh.: 11g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</p>	<p><b>Tejfölös zöldbableves</b><sup>1,3,7</sup> E: 181kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 5g, Só: 1,8g</p> <p><b>Mákos tészta<sup>1</sup></b> E: 523kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 81g, Cuk: 1g, Só: 0,2g</p>
<p>Energia: 769,10kcal Zsír: 26,27g Telített zsírsav: 2,30g Fehérje: 30,92g Szénhidrát: 95,47g Cukor: 9,34g Só: 3,40g Ca: 27,36mg</p> 	<p>Energia: 867,95kcal Zsír: 31,89g Telített zsírsav: 7,34g Fehérje: 34,85g Szénhidrát: 106,21g Cukor: 2,57g Só: 4,22g Ca: 119,14mg</p>	<p>Energia: 866,39kcal Zsír: 31,67g Telített zsírsav: 3,33g Fehérje: 52,70g Szénhidrát: 89,74g Cukor: 18,01g Só: 4,22g Ca: 164,14mg</p>	<p>Energia: 880,19kcal Zsír: 49,90g Telített zsírsav: 14,17g Fehérje: 36,03g Szénhidrát: 68,38g Cukor: 5,06g Só: 4,17g Ca: 71,31mg</p>	<p>Energia: 703,48kcal Zsír: 26,03g Telített zsírsav: 6,41g Fehérje: 19,75g Szénhidrát: 95,38g Cukor: 5,95g Só: 1,99g Ca: 69,05mg</p>

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Felnőtt B

Étlap

2026. február 23 - 2026. február 27

2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek
<p><b>Kelbimbó leves</b><sup>1,7,9</sup> E: 171kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 0,3g</p> <p><b>Vadas sertésborda</b><sup>1,7,9,10,12</sup> E: 312kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 20g, CH: 13g, Cuk: 3g, Só: 2,4g</p> <p><b>Spagetti</b><sup>1</sup> E: 358kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 66g, Cuk: 4g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Májgaluska leves</b><sup>1,3</sup> E: 175kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 15g, Cuk: 4g, Só: 1,1g</p> <p><b>Fokhagymás sertéssült</b><sup>1</sup> E: 248kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,4g</p> <p><b>Tejfőlös burgonyafőzelék</b><sup>1,7</sup> E: 338kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 47g, Cuk: 1g, Só: 0,9g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű búzakenyér ebédhez</b><sup>1,6</sup> E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Hideg almaleves</b><sup>1,7,12</sup> E: 165kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 7g, Só: 0,5g</p> <p><b>Hagymás-szalonnás sült csirke</b> E: 351kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 5g, Feh.: 17g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 0,4g</p> <p><b>Rizi-bizi</b> E: 338kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Csemege uborka</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 1,7g</p>	<p><b>Tavaszi rizsleves</b><sup>9</sup> E: 131kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 1,1g</p> <p><b>Húsgombóc</b><sup>3</sup> E: 184kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 1,7g</p> <p><b>Paradicsommártás</b><sup>1,9</sup> E: 170kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 7g, Só: 1,2g</p> <p><b>Főtt burgonya</b> E: 215kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Banán</b> E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, Cuk: 24g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Lencseleves</b><sup>1,7,10</sup> E: 252kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 5g, Feh.: 10g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 1,3g</p> <p><b>Mákos nudli</b><sup>1</sup> E: 532kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 65g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p>
<p>Energia: 840,34kcal Zsír: 34,47g Telített zsírsav: 7,78g Fehérje: 35,86g Szénhidrát: 90,28g Cukor: 12,03g Só: 3,05g Ca: 205,65mg</p>	<p>Energia: 884,91kcal Zsír: 36,66g Telített zsírsav: 7,16g Fehérje: 41,20g Szénhidrát: 90,50g Cukor: 6,84g Só: 4,18g Ca: 148,06mg</p>	<p>Energia: 862,87kcal Zsír: 42,41g Telített zsírsav: 8,80g Fehérje: 30,05g Szénhidrát: 99,74g Cukor: 10,87g Só: 3,45g Ca: 143,68mg</p>	<p>Energia: 804,73kcal Zsír: 21,05g Telített zsírsav: 1,81g Fehérje: 29,36g Szénhidrát: 120,27g Cukor: 32,76g Só: 4,24g Ca: 93,78mg</p>	<p>Energia: 783,99kcal Zsír: 26,16g Telített zsírsav: 5,85g Fehérje: 23,63g Szénhidrát: 90,47g Cukor: 2,32g Só: 2,80g Ca: 40,20mg</p>



**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt